



المملكة العربية السعودية

الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

مركز شؤون الدعوة

٧٦

# الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

تأليف

الشيخ العلامة

عبد الرحمن بن ناصر بن محمد آل الشيخ السعدي

المتوفى ١٣٧٦ هـ

رحمته

١٤٠٩ هـ





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# تقديم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره . ونعوذ بالله من شرور  
أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا  
هادي له .

أما بعد : فمما لا شك فيه ولا ريب أن السعادة هي منشود كل  
إنسان، ومخطوب كل ذي حس وعرفان، فجميع الناس ينشدون  
السعادة ويرجونها، فهي غايتهم ومناهم، وهي ديدنهم ونجواهم .  
ولكن كيف يُظفر بالمطلوب، ويُتحصل على المرغوب ؟  
تفاوتت أفهام الناس في ذلك، وتغايرت سبلهم فكل في طريق  
سالك .

بعضهم يبحث عن السعادة في جمع المال، واستحواذه من كافة  
الوجوه، ويرى أن السعيد من كثر ماله .

وبعضهم يبحث عنها في اللهو واللعب، وشغل الأوقات  
وإضاعتها فيما لا نفع فيه .

وبعضهم يبحث عنها في ارتكاب المحرمات وارتياك المنكرات، من  
شرب خمر وزنا وسماع آلات لهو وغناء وغير ذلك .

وبعضهم يبحث عنها في . . . . . وبعضهم . . . . . الكل  
ينشد ويبحث، كثرت همومهم، وعظمت غمومهم، وأشربت بالأحزان  
قلوبهم .

## ولكن كيف الحصول على السعادة ؟

إن الله عز وجل خالق هذا الكون وموجد كل شيء وقدير أن السعادة لا تكون إلا في سلوك طريقه واتباع هدايه ، وأن الشقاء لمن عصاه وأعرض عن ذكره وهداه .

قال تعالى : ﴿ فإما يأتينكم منى هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى ، ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى ، قال رب لم حشرتني أعمى وقد كنت بصيراً ، قال كذلك أتتك آياتنا فنسيتها وكذلك اليوم تنسى ، وكذلك نجزي من أسرف ولم يؤمن بآيات ربه ولعذاب الآخرة أشد وأبقى ﴾ (١) .

وقال تعالى : ﴿ من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ﴾ (٢) .

فهدى الله المؤمنين للسعادة ، وحقق لهم طريق الخلاص والنجاة ، وجنبهم طريق الضنك والشقاء ، وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم .

وهذه الرسالة التى بين يديك قد أوضح فيها مؤلفها ، طرق السعادة وسبلها ، وبين طرق تلافي الهموم والغموم والأحزان .

فهى على صغر حجمها عظيم نفعها ، والحاجة ماسة إليها لكل إنسان ، لاسيما فى هذه الأزمان التى كثرت فيها الفتن وعظمت فيها المحن .

---

(١) طه / ١٢٣ - ١٢٧ .

(٢) النحل / ٩٧ .

فنسأل الله الكريم أن ينفع بها، ويأجر مؤلفها، ويتغمده برحمته،  
ويرحمنا معه، ويسلك بنا طريق السعادة، ويجنبنا طريق الشقاء، إنه  
على كل شيء قدير، وبالإجابة جدير.

## ترجمة موجزة للمؤلف (★)

هو الشيخ العلامة الفقيه الأصولي المفسر الزورع الزاهد، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله بن ناصر آل سعدي التميمي .

ولد في عنيزة بالقصيم سنة ١٣٠٧ هـ ، وتوفيت أمه وهو ابن أربع سنين ، ثم توفي والده وهو ابن سبع سنين ، وكان والده عالماً وإمام مسجد ، ومن الملازمين للعبادة .

ولما توفي والده صار يتيم الأبوين ، وكانت زوجة والده تحنوه عليه وتوليّه عناية فائقة ، وكذلك أخوه حمد .

وقد نشأ رحمه الله نشأة صلاح وتقى ، فكان منذ نشأته صالحاً مثاراً للإعجاب وأنظار الناس محافظاً على الصلوات الخمس مع الجماعة .

### طلبه للعلم وشيوخه :

وكان منذ حداثة سنه حريصاً أشد الحرص على طلب العلم وتحصيله ، صارفاً أوقاته في ذلك .

---

### (★) مصادر الترجمة :

- ١ - علماء نجد خلال ستة قرون للشيخ عبد الله البسام ٢/٤٢٢ .
- ٢ - روضة الناظرين عن مآثر علماء نجد وحوادث السنين للشيخ محمد بن عثمان القاضي ٢/٢١٩ .
- ٣ - مشاهير علماء نجد للشيخ عبد الرحمن بن عبد اللطيف آل الشيخ /٣٩٢ .
- ٤ - آخر كتاب المختارات الجليلة لابن سعدي ، طبعة المدني ، ترجمة بقلم الشيخ سليمان بن عبد الكريم السناني .
- ٥ - علماء آل سليم وتلامذتهم للشيخ صالح بن سليمان العمري ٢/٢٩٥ .



فحفظ القرآن وهو في الحادية عشرة من عمره، ثم قرأ في علم الحديث والمصطلح والأصول والفروع والتفسير، وأخذ العلم عن مشائخ كثيرين منهم : الشيخ إبراهيم بن حمد الجاسر والشيخ محمد بن عبد الكريم الشبل، والشيخ صالح بن عثمان القاضي، والشيخ صعب التويجري، والشيخ محمد محمود الشنقيطي، والشيخ علي بن محمد السناني، والشيخ محمد بن عبد العزيز المانع وغيرهم.

وكان مشائخه كلهم معجبين بفرط ذكائه ونبله واستقامته، حتى إن زملاءه لما رأوا تفوقه عليهم ونبوغه، تتلمذوا عليه، وصاروا يأخذون العلم عنه وهو في سن مبكر.

وقد كان له عناية فائقة بكتب شيخ الإسلام ابن تيمية وتلميذه ابن القيم رحمهما الله، فقرأ أكثرها وتأثر بهما، وكان يثني عليهما ويوصي بقراءة كتبهما وله قصيدة طويلة في ذلك منها :

يا طالباً لعلوم الشرع مجتهداً	يبغي انكشاف الحق والعرفان
احرص على كتب الإمامين اللذين	من هما المحك لهذه الأزمان
العالمين العاملين الحافظين	من المعرضين عن الخطام الفاني

إلى أن قال :

أعنى به شيخ الوري وإمامهم	يُعزى إلى تيمية الحراني
والآخر المدعوب ابن القيم	بحر العلوم العالم الرباني
فهما اللذان أودعا في كتبهم	غرر العلوم كثيرة الألوان
فيها الفوائد والمسائل جُمعت	من كل فاكهة بها زوجان

## مؤلفاته :

بلغت مؤلفاته رحمه الله . نيفاً وأربعين مؤلفاً منها :

- ١ - تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان .
- ٢ - تيسير اللطيف المنان في خلاصة تفسير القرآن .
- ٣ - الدرة البهية شرح القصيدة التائية .
- ٤ - التنبيهات اللطيفة فيما احتوت عليه الواسطية من المباحث المنيفة .
- ٥ - الحق الواضح المبين في شرح توحيد الأنبياء والمرسلين من الكافية الشافية .
- ٦ - توضيح الكافية الشافية .
- ٧ - تنزيه الدين وحملته ورجاله مما افتراه القصيمي في أغلاله .
- ٨ - طريق الوصول إلى العلم المأمول بمعرفة القواعد والضوابط والأصول .
- ٩ - الرياض الناضرة والحدائق النيرة الزاهرة في العقائد والفنون المتنوعة الفاخرة .
- ١٠ - بهجة قلوب الأبرار وقرة عيون الأخيار في شرح جوامع الأخبار .
- ١١ - الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (★) .
- ١٢ - المختارات الجليلة من المسائل الفقهية .
- ١٣ - منهج السالكين وتوضيح الفقه في الدين .
- ١٤ - الخطب المنبرية على المناسبات العصرية .

---

(★) وهي هذه الرسالة التي بين يديك ، وسبق أن طبعت عدة مرات ، وقد اعتنيت بهذه الطبعة ، فعزوت الآيات إلى أماكنها ، وخرجت الأحاديث باختصار ، وعلقت على مواطن يسيرة منها ، وأسأل الله الكريم أن يجعل عملي خالصاً لوجهه إنه سميع مجيب .

وغيرها من الكتب والرسائل المتنوعة . وجميع مؤلفاته مطبوعة إلا اليسير منها ، ومعظمها طبع في حياته رحمه الله .

### وفاته :

كان قد أصيب قبل وفاته بخمس سنوات تقريباً بمرض ضغط الدم وتصلب الشرايين ، فسافر للعلاج في لبنان ، ثم عاد بعد شهر وقد شفاه الله ، وبعد عودته إلى عنيزة باشرفيها التدريس والافتاء والخطابة وتصنيف الكتب ، فعاوده المرض مرة أخرى .

وفي ليلة الأربعاء الموافق ٢٢/٦/١٣٧٦ هـ ، أصيب بإغماء شديد لازمه أكثر يومه ، حتى توفاه الله قرب طلوع الفجر من ليلة الخميس ٢٣/٦/١٣٧٦ هـ ، ودفن في مقبرة الشهوانية بعنيزة فرحمه الله رحمة واسعة ، وأسكنه فسيح جناته .

وكتبه :

عبد الرزاق العباد

المدينة في ٢٥/٧/١٤٠٧ هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي له الحمد كله، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه وسلم.

أما بعد : فإن راحة القلب وطمأنينته وسروره، وزوال همومه وغمومه، هو المطلب لكل أحد، وبه تحصل الحياة الطيبة، ويتم السرور والابتهاج، ولذلك أسباب دينية، وأسباب طبيعية وأسباب عميلة، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم فإنها وإن حصلت لهم من وجهٍ وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه فاتتهم من وجه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومالاً.

ولكني سأذكر برسالتى هذه ما يحضرني من الأسباب لهذا المطلب الأعلى، الذي يسعى له كل أحد.

فمنهم من أصاب كثيراً منها فعاش عيشةً هنيئةً، وحيي حياةً طيبةً، ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء وحيي حياة التعساء، ومنهم من هو بين بين، بحسب ما وفق له، والله الموفق المستعان به على كل خير، وعلى دفع كل شر.

## ( فصل )

وأعظم الأسباب لذلك وأصلها وأُسُّها هو الإيمان والعمل الصالح . قال تعالى :

﴿ من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بإحسن ما كانوا يعملون ﴾ (١) .

فأخبر تعالى ، ووعد من جمع بين الإيمان والعمل الصالح ، بالحياة الطيبة في هذه الدار ، وبالجزاء الحسن في هذه الدار وفي دار القرار .

وسبب ذلك واضح ، فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح ، المثمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة ، معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السُّرور والابتهاج ، وأسباب القلق والهَمِّ والأحزان .

يتلقون المحاب والمسار بقبول لها ، وشكر عليها ، واستعمال لها فيما ينفع ، فإذا استعملوها على هذا الوجه ، أحدث لهم من الابتهاج بها ، والطمع في بقائها وبركتها ، ورجاء ثواب الشاكرين ، أموراً عظيمة تفوق بخيراتها وبركاتها هذه المسرات التي هذه ثمراتها .

ويتلقون المكاره والمضار والهَمِّ والغم ، بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته ، وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه ، والصبر الجميل لما ليس لهم عنه بُدٌّ وبذلك يحصل لهم من آثار المكاره من المقاومات النافعة ، والتجارب والقوة ، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب أموراً عظيمة تضحل

---

(١) النحل / ٩٧ .

معها المكاره، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة، والطمع في فضل الله وثوابه.

كما عبر النبي صلى الله عليه وسلم عن هذا في الحديث الصحيح أنه قال : «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن»<sup>(١)</sup>. فأخبر صلى الله عليه وسلم أن المؤمن يتضاعف غنمه وخيره وثمرات أعماله في كل ما يطرقه من السرور والمكارة.

لهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة من نوائب الخير أو الشر فیتفاوتان تفاوتاً عظيماً في تلقيها، وذلك بحسب تفاوتهما في الإيمان والعمل الصالح.

هذا الموصوف بهذين الوصفين يتلقى الخير والشر بما ذكرناه من الشكر والصبر وما يتبعهما، فيحدث له السرور والابتهاج، وزوال الهم والغم والقلق، وضيق الصدر، وشقاء الحياة، وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار.

والآخر يتلقى المحاب بأشرو وبطرو وطغيان، فتتحرف أخلاقه ويتلقاها كما تتلقاها البهائم بجشع وهلع، ومع ذلك فإنه غير مستريح القلب، بل مشتته من جهات عديدة، مشتت من جهة خوفه من زوال محبوباته، ومن كثرة المعارضات الناشئة عنها غالباً، ومن جهة أن النفوس لا تقف عند حد، بل لا تزال متشوفة لأمر أخرى، قد تحصل وقد لا تحصل، وإن حصلت على الفرض والتقدير فهو أيضاً قلق من الجهات المذكورة.

---

(١) أخرجه مسلم ٢٢٩٥/٤، وأحمد ٣٣٣/٤، والدارمي ٣١٨/٢ من حديث صهيب رضى الله

عنه.

ويتلقى المكاره بقلق وجزع وخوف وضجر، فلا تسأل عن ما يحدث له من شقاء الحياة، ومن الأمراض الفكرية والعصبية، ومن الخوف الذي قد يصل به إلى أسوأ الحالات وأفظع المزعجات، لأنه لا يرجو ثواباً، ولا صبر عنده يسليه ويهون عليه.

وكل هذا مشاهد بالتجربة، ومثل واحد من هذا النوع، إذا تدبرته ونزلته على أحوال الناس، رأيت الفرق العظيم بين المؤمن العامل بمقتضى إيمانه، وبين من لم يكن كذلك، وهو أن الدين يحث غاية الحث على القناعة برزق الله، وبما آتى العباد من فضله وكرمه المتنوع.

فالمؤمن إذا ابتلي بمرض أو فقر، أو نحوه من الأعراض التي كل أحد عرضة لها، فإنه بإيمانه وبما عنده من القناعة والرضى بما قسم الله له، تجده قدير العين لا يتطلب بقلبه أمراً لم يُقدّر له، ينظر إلى من هو دونه، ولا ينظر إلى من هو فوقه، وربما زادت بهجته وسروره وراحته على من هو متحصل على جميع المطالب الدنيوية إذا لم يؤت القناعة.

كما تجد هذا الذي ليس عنده عمل بمقتضى الإيمان، إذا ابتلي بشيء من الفقر أو فقد بعض المطالب الدنيوية، تجده غاية في التعاسة والشقاء.

ومثل آخر: إذا حدثت أسباب الخوف وألمت بالإنسان المزعجات، تجد صحيح الإيمان ثابت القلب، مطمئن النفس، متمكناً من تدبيره، وتسييره لهذا الأمر الذي داهمه، بما هوفى وسعه من فكر وقول وعمل، قد وطن نفسه لهذا المزعج، الملم وهذه أحوال تريح الإنسان وتثبت فؤاده.

كما تجد فاقدا للإيمان بعكس هذه الحال، إذا وقعت المخاوف انزعج لها ضميره، وتوترت أعصابه، وتشتت أفكاره، وداخله الخوف والرعب، واجتمع عليه الخوف الخارجي، والقلق الباطني الذي لا يمكن التعبير عن كنهه، وهذا النوع من الناس إن لم يحصل لهم بعض الأسباب الطبيعية التي تحتاج إلى تمرين كثير، انهارت قواهم وتوترت أعصابهم، وذلك لفقد الإيمان الذي يحمل على الصبر، خصوصاً في المحال الحرجة، والأحوال المحزنة المزعجة.

فالبر والفاجر، والمؤمن والكافر يشتركان في جلب الشجاعة الاكتسابية، وفي الغريزة التي تلطف المخاوف وتهونها، ولكن يتميز المؤمن بقوة إيمانه وصبره وتوكله على الله واعتماده عليه واحتسابه لثوابه أموراً تزداد بها شجاعته، وتخفف عنه وطأة الخوف وتهون عليه المصاعب، كما قال تعالى :

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ ، وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾<sup>(١)</sup>، ويحصل لهم من معونة الله ومعينه الخاص ومدده ما يبعثر المخاوف.

وقال تعالى : ﴿وَاصْبِرْ وَإِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾<sup>(٢)</sup>.

ومن الأسباب التي تزيل الهم والغم والقلق، الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل، وأنواع المعروف، وكلها خير وإحسان، وبها يدفع الله عن البر والفاجر الهموم والغموم بحسبها، ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادر عن إخلاص واحتساب

---

(١) النساء / ١٠٤ .

(٢) الأنفال / ٤٦ .



لثوابه فيهن الله عليه بذل المعروف لما يرجوه من الخير، ويدفع عنه  
المكاره بإخلاصه واحتسابه، قال تعالى :

﴿لا خير في كثير من نجواهم إلا من أمر بصدقة أو معروف أو  
إصلاح بين الناس ، ومن يفعل ذلك ابتغاء مرضاة الله فسوف نؤتيه  
أجراً عظيماً﴾<sup>(١)</sup>.

فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير ممن صدرت منه، والخير  
يجلب الخير، ويدفع الشر، وأن المؤمن المحتسب يؤتيه أجراً عظيماً ومن  
جملة الأجر العظيم زوال الهم والغم والأكدار ونحوها.

---

(١) النساء / ١١٤.

## ( فصل )

ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب ، واشتغال القلب ببعض المكدرات : الاشتغال بعمل من الأعمال ، أو علم من العلوم النافعة ، فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته ، وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم ، ففرحت نفسه ، وازداد نشاطه ، وهذا السبب أيضاً مشترك بين المؤمن وغيره .

ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه وإحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه ، ويعمل الخير الذي يعمل به إن كان عبادة فهو عبادة ، وإن كان شغلاً دنيوياً أو عادة دنيوية أصحبها النية الصالحة ، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله ، فلذلك أثره الفعال في دفع الهم والغموم والأحزان ، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار ، فاحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواؤه الناجح ، نسيان السبب الذي كدره وأقلقته واشتغاله بعمل من مهماته ، وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه ، فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع والله أعلم .

ومما يدفع به الهم والقلق : اجتماع الفكر كله على الاهتمام بعمل اليم الحاضر ، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل ، وعن الحزن على الوقت الماضي ، ولهذا استعاذ النبي صلى الله عليه وسلم من الهم والحزن<sup>(١)</sup> .

---

(١) كما في حديث أنس بن مالك رضى الله عنه ، قال : « كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول : اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، والعجز والكسل والجبن والبخل ، وضلع الدين ، وغلبة الرجال » . أخرجه البخاري ١١/١٧٨ ، وأحمد ٣/٢٢٠ ، وأبو داود ٢/٩٠ ، والترمذي ٥/٥٢٠ ، والنسائي ٨/٢٥٧ .

فالحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها،  
والهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل، فيكون العبد ابن يومه،  
يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر، فإن جمع القلب  
على ذلك يوجب تكميل الأعمال، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن.  
والنبي صلى الله عليه وسلم إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء  
فهو يحث مع الاستعانة بالله والطمع في فضله على الجد والاجتهاد في  
التحقق لحصول ما يدعو لحصوله، والتخلي عما كان يدعو لدفعه، لأن  
الدعاء مقارن للعمل، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل  
ربه نجاح مقصده، ويستعين به على ذلك.

كما قال صلى الله عليه وسلم : « احرص على ما ينفعك واستعن  
بالله ، ولا تعجز ، وإذا أصابك شيء فلا تقل : لو أني فعلت كذا كان  
كذا وكذا ، ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل  
الشيطان » (١).

فجمع صلى الله عليه وسلم بين الأمر بالحرص على الأمور  
النافعة في كل حال ، والاستعانة بالله وعدم الانقياد للعجز الذي هو  
الكسل الضار ، وبين الاستسلام للأمور الماضية النافذة ، ومشاهدة  
قضاء الله وقدره .

وجعل الأمور قسمين : قسماً يمكن العبد السعي في تحصيله أو  
تحصيل ما يمكن منه ، أو دفعه أو تخفيفه فهذا يبدي فيه العبد مجهوده  
ويستعين بمعبوده .

---

(١) أخرجه مسلم ٢٠٥٢/٤ ، وأحمد ٣٦٦/٢ ، وابن ماجه ٣١/١ . من حديث أبي هريرة رضى  
الله عنه .

وقسماً لا يمكن فيه ذلك ، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم ،  
ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم .

## ( فصل )

ومن أكبر الأسباب لانشرّاح الصدر وطمأنينته الإكثار من ذكر الله ، فإن لذلك تأثيراً عجيباً في انشرّاح الصدر وطمأنينته وزوال همه وغمه ، قال تعالى :

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>(١)</sup>.

فلذكر الله أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته ، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره .

وكذلك التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة ، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم والغم ، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا ، فإنه إذا قابل بين نعم الله التي لا يحصى لها عد ولا حساب ، وبين ما أصابه من مكروه ، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة .

بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد ، وأدى فيها وظيفة الصبر والرضى والتسليم ، هانت وطأتها ، وخفت مؤنتها ، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها ، والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضى ، يدع الأشياء المرة حلوة ، فتنسيه حلاوة أجرها مرارة صبرها .

ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع استعمال ما أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح حيث قال :

«انظروا إلى من هو أسفل منكم ، ولا تنظروا إلى من هو

---

(١) الرعد / ٢٨ .

فوقكم ، فإنه أجدر أن لا تزددوا نعمة الله عليكم»<sup>(١)</sup>.

فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل ، رآه يفوق قطعاً كثيراً من الخلق في العافية وتوابعها ، وفي الرزق وتوابعه ، مهما بلغت به الحال ، فيزول قلقه وهمه وغمه ، ويزداد سروره واعتباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها .

وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة ، الدينية والدنيوية ، رأى ربه قد أعطاه خيراً كثيراً ، ودفع عنه شروراً متعددة ، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم ، ويوجب الفرح والسرور .

---

(١) أخرجه مسلم ٢٢٧٥/٤ ، وأحمد ٢/٢٥٤ ، والترمذي ٤/٦٦٦ ، وابن ماجه ١٣٨٧/٢ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه .

## ( فصل )

ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهم والغم : السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم ، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور ، وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها ، ومعرفة أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال ، وأن ذلك حمق وجنون .

فيجاهد قلبه عن التفكير فيها ، وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله ، مما يتوهمه من فقر أو خوف ، أو غيرهما من المكاره التي يتخيلها في مستقبل حياته . فيعلم أن الأمور المستقبلية مجهول ما يقع فيها من خير وشر ، وآمال وآلام ، وأنها بيد العزيز الحكيم ، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها ، ودفع مضراتها ، ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره ، واتكل على ربه في إصلاحه ، واطمأن إليه في ذلك إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصلحت أحواله ، وزال عنه همه وقلقه .

ومن أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذي كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو به :

«اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري ، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي ، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي ، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير ، والموت راحة لي من كل شر»<sup>(١)</sup> .

وكذلك قوله : «اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين ، وأصلح لي شأني كله ، لا إله إلا أنت»<sup>(٢)</sup> .

---

(١) أخرجه مسلم ٢٠٨٧/٤ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه .

(٢) أخرجه أحمد ٤٣/٥ ، وأبو داود ٣٢٤/٤ من حديث أبي بكر رضى الله عنه . وحسنه العلامة الألباني حفظه الله - انظر صحيح الجامع ١٤٦/٣ ، والكلم الطيب لابن تيمية بتحقيق الألباني ٧٣ .

فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدينيوي بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك، حقق الله له ما دعاه ورجاه، وعمل له وانقلب همه فرحاً وسروراً<sup>(١)</sup>.

---

(١) ومن الأدعية النافعة في ذلك :

أ - حديث ابن عباس رضى الله عنهما: أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم». أخرجه البخاري ١١/١٤٥، ومسلم ٤/٢٠٩٢.

ب - وحديث عبد الله بن مسعود رضى الله عنه، عن النبي ﷺ قال: «ما أصاب عبداً هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضى في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني وذهاب همي - إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرجاً». أخرجه أحمد ١/٣٩١، والحاكم ١/٥٠٩ وغيرهما. قال الهيثمي في مجمع الزوائد ١٠/١٣٦ (رواه أحمد وأبو يعلى والبزار إلا أنه قال: وذهاب غمى مكان همي، والطبراني، ورجال أحمد وأبى يعلى رجال الصحيح غير أبى سلمة الجهني وقد وثقه ابن حبان) أ. هـ. وصححه الألباني في تحقيقه للكلم الطيب ٧٤/.



## ( فصل )

ومن أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم إذا حصل على العبد من النكبات : أن يسعى في تخفيفها بأن يقدر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، ويوطن على ذلك نفسه، فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب الإمكان فبهذا التوطين وبهذا السعي النافع، تزول همومه وغمومه، ويكون بدل ذلك السعي في جلب المنافع، وفي دفع المضار الميسورة للعبد.

فإذا حلت به أسباب الخوف، وأسباب الأسقام، وأسباب الفقر والعدم لما يحبه من المحبوبات المتنوعة، فليتلق ذلك بطمأنينة وتوطين للنفس عليها، بل على أشد ما يمكن منها فإن توطين النفس على احتمال المكاره، يهونها ويزيل شدتها، وخصوصاً إذا أشغل نفسه بمدافعتها بحسب مقدوره.

فيجتمع في حقه توطين النفس مع السعي النافع الذي يشغل عن الاهتمام بالمصائب، ويجاهد نفسه على تجديد قوته المقاومة للمكاه، مع اعتياده في ذلك على الله، وحسن الثقة به، ولاريب أن لهذه الأمور فائدها العظمى في حصول السرور وانشراح الصدور، مع ما يؤمله العبد من الثواب العاجل والآجل، وهذا مشاهد مجرب، ووقائعه ممن جربه كثيرة جداً.

## ( فصل )

ومن أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية، بل وأيضاً للأمراض البدنية : قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة، لأن الإنسان متى استسلم للخيالات، وانفعل قلبه للمؤثرات من الخوف من الأمراض وغيرها، ومن الغضب والتشوش من الأسباب المؤلمة، ومن توقع حدوث المكاره وزوال المحاب، أوقعه ذلك في الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية، والانهيار العصبي الذي له آثاره السيئة، التي قد شاهد الناس مضارها الكثيرة.

ومتى اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام، ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله وطمع في فضله، اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم، وزالت عنه كثير من الأسقام البدنية والقلبية، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه.

فكم ملئت المستشفيات من مرضى الأوهام والخيالات الفاسدة، وكم أثرت هذه الأمور على قلوب كثير من الأقوياء، فضلاً عن الضعفاء، وكم أدت إلى الحمق والجنون، والمعاق من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب، الدافعة لقلقه، قال تعالى : ﴿ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾<sup>(١)</sup>. أي كافيه جميع ما يهيمه من أمر دينه ودنياه.

---

(١) الطلاق / ٣.

فالمُتَوَكِّلُ عَلَى اللَّهِ قَوِيَ الْقَلْبُ لَا تُؤْثِرُ فِيهِ الْأَوْهَامُ ، وَلَا تَزْعِجُهُ  
الْحَوَادِثُ لَعَلَّمَهُ أَنَّ ذَلِكَ مِنْ ضَعْفِ النَّفْسِ ، وَمِنْ الْخُورِ وَالْخَوْفِ الَّذِي لَا  
حَقِيقَةَ لَهُ ، وَيَعْلَمُ مَعَ ذَلِكَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ تَكْفَلَ لِمَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ بِالْكَفَايَةِ  
الْتِمَامَةِ ، فَيُثِقُ بِاللَّهِ وَيَطْمَئِنُّ لَوَعْدِهِ ، فَيُزُولُ هَمُّهُ وَقَلْقَهُ ، وَيَتَبَدَّلُ عُسْرُهُ  
يُسْرًا ، وَتَرْحُهُ فَرَحًا ، وَخَوْفُهُ أَمْنًا فَنَسَأَلُهُ تَعَالَى الْعَافِيَةَ ، وَأَنْ يَتَفَضَّلَ عَلَيْنَا  
بِقُوَّةِ الْقَلْبِ وَثَبَاتِهِ بِالتَّوَكُّلِ الْكَامِلِ الَّذِي تَكْفَلَ اللَّهُ لِأَهْلِهِ بِكُلِّ خَيْرٍ ،  
وَدَفَعَ كُلَّ مَكْرُوهِ وَضَيْرٍ .

## ( فصل )

وفى قول النبى صلى الله عليه وسلم : « لا يفرك مؤمن مؤمنة ،  
إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر »<sup>(١)</sup> فائدتان عظيمتان :

إحدهما : الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب  
والعامل ، وكل من بينك وبينه علاقة واتصال ، وأنه ينبغي أن توطن  
نفسك على أنه لا بد أن يكون فيه عيب أو نقص أو أمر تكرهه ، فإذا  
وجدت ذلك ، فقارن بين هذا ، وبين ما يجب عليك أو ينبغي لك من قوة  
الاتصال والإبقاء على المحبة ، بتذكر ما فيه من المحاسن والمقاصد  
الخاصة والعامة ، وبهذا الإغضاء عن المساويء وملاحظة المحاسن ،  
تدوم الصحة والاتصال وتتم الراحة وتحصل لك .

الفائدة الثانية : وهى زوال الهم والقلق وبقاء الصفاء والمداومة  
على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة ، وحصول الراحة بين الطرفين .  
ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبى صلى الله عليه وسلم ، بل  
عكس القضية ، فلاحظ المساويء ، وعمي عن المحاسن ، فلا بد أن  
يقلق ، ولا بد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة ، ويتقطع  
كثير من الحقوق التى على كل منهما المحافظة عليها .

وكثير من الناس ذوي الهمم العالية ، يوطنون أنفسهم عند وقوع  
الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة ، ولكن عند الأمور التافهة  
البيسة يقلقون ، ويتكدر الصفاء ، والسبب فى هذا أنهم وطنوا نفوسهم

---

(١) أخرجه مسلم ١٠٩١/٢ ، وأحمد ٣٢٩/٢ . من حديث أبى هريرة رضى الله عنه .

عند الأمور الكبار، وتركوها عند الأمور الصغار، فضرتهم وأثرت في راحتهم.

فالحازم يوطن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة، ويسأل الله الإعانة عليها، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين، فعند ذلك يسهل عليه الصغير، كما سهل عليه الكبير، ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً.

## ( فصل )

العاقل يعلم أن حياته الصحيحة، حياة السعادة والطمأنينة، وأنها قصيرة جداً، فلا ينبغي له أن يقصرها باهم والاسترسال مع الأكدار، فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة، فيشع بحياته أن يذهب كثير منها نهياً للهموم والأكدار ولا فرق في هذا بين البر والفاجر، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر، والنصيب النافع العاجل والأجل.

وينبغي أيضاً إذا أصابه مكروه أو خاف منه؛ أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من مكروه، فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، واضمحلال ما أصابه من المكاره.

وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه، وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها، فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية، وبذلك يزول همه وخوفه، ويقدر أعظم ما يكون من الاحتمالات التي يمكن أن تصيبه، فيوطن نفسه لحدوثها إن حدثت، ويسعى في دفع ما لم يقع منها، وفي دفع ما وقع أو تخفيفه.

ومن الأمور النافعة أن تعرف أن أذية الناس لك وخصوصاً في الأقوال السيئة لا تضرك، بل تضرهم، إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها، وسوغت لها أن تملك مشاعرك، فعند ذلك تضرك كما تضرهم، فإن أنت لم تصنع لها بالاً لم تضرك شيئاً.

واعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكاراً فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا، فحياتك طيبة سعيدة، وإلا فالأمر بالعكس.

ومن أنفع الأمور لطرد الهم : أن توطن نفسك على أن لا تطلب الشكر إلا من الله ، فإذا أحسنت إلى من له حق عليك ، أو من ليس له حق ، فاعلم أن هذا معاملة منك مع الله ، فلا تبال بشكر من أنعمت عليه كما قال تعالى في حق خواص خلقه : ﴿ إِنَّمَا نَطْعَمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ ، لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۖ ﴾ (١) .

ويتأكد هذا في معاملة الأهل والأولاد ، ومن قوى اتصالك بهم ، فمتى و طنت نفسك على إلقاء الشر عنهم ، فقد أرحت واسترحت .

ومن دواعي الراحة : أخذ الفضائل والعمل عليها بحسب الداعي النفسي الذي يقلقك ، وتعود على أدراجك خائباً من حصول الفضيلة ، حيث سلكت الطريق المتلوي ، وهذا من الحكمة ، وأن تتخذ من الأمور الكدرة أموراً صافية حلوة وبذلك يزيد صفاء اللذات وتزول الأكدار .

اجعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها ، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة للهم والحزن ، واستعن بالراحة ، واجمع النفس على الأعمال المهمة .

ومن الأمور النافعة : حسم الأعمال في الحال والتفرغ في المستقبل لأنها الأعمال إذا لم تحسم ، اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة ، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة فتشتد وطأتها ، فإذا حسمت كل شيء بوقته أتيت الأمور المستقبلية بقوة تفكير وقوة عمل .

---

(١) الإنسان / ٩ .

وينبغي أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم فالأهم ، وميز بين ما  
تميل نفسك إليه ، وتشتد رغبتك فيه ، فإن ضده يحدث السامة والملل  
والكدر .

واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة ، فما ندم من  
استشار ، وادرس ما تريد فعله درساً دقيقاً ، فإذا تحققت المصلحة وعزمت  
فتوكل على الله ، إن الله يحب المتوكلين<sup>(١)</sup> .

تمت هذه الرسالة ، والحمد لله رب العالمين ، وصلى الله على نبينا  
محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

---

(١) كما قال تعالى : ﴿ وشاورهم في الأمر . فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين ﴾  
[آل عمران / ١٥٩] .

وكان شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى يقول : « ما ندم من استخار الخالق ، وشاور  
المخلوقين ، وثبت في أمره ، وقد قال سبحانه وتعالى : ﴿ وشاورهم في الأمر فإذا عزمت فتوكل على الله ﴾  
[آل عمران / ١٥٩] وقال قتادة رضي الله عنه : « ما شاور قوم يبتغون وجه الله الا هداوا إلى أرشد أمرهم »  
الوابل الصيب / ٩٤ ضمن مجموعة الحديث .